

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

解锁“好眠良方”

为了健康,睡个好觉吧!

本报记者 马晓冰 实习生 蒲竞芝

好奇实验室

“睡眠小课堂”开讲啦!

“大家知道睡着之后,我们的大脑都在干什么吗?”八(18)班心理委员陈潇睿站在讲台上,抛出了问题。

“睡着之后什么都不记得,大脑就像‘关机’了。”“也不一定,有时候会做梦。”“有时明明很想休息,但大脑特别活跃,怎么都睡不着。”……同学们结合自己的入眠经历给出了种种猜测。

陈潇睿趁机展开了一场生动的睡眠科普。原来,睡着后我们的大脑并没有“关机”,而是不同脑区轮流休息、接力工作:非快速眼动睡眠时,进行身体修复和记忆的初步整理;快速眼动睡眠时,进行情绪处理和创造性思维;当某个脑区在进行深度整理时,其他脑区可以“趁机”休息。

“那为什么会感到没睡好,或睡得很累呢?”陈潇睿耐心解释,当大脑过度疲劳,就会被处于高负荷运转状态,即使身体很累,它依旧会保持警觉,导致入睡困难、多梦易醒。另外,如果打乱了睡眠周期,大脑就无法有效清除代谢废物、巩固记忆等任务,导致第二天反应迟钝,效率低下。

大家恍然大悟:“原来不是我失眠,是大脑在‘加班’!”“怪不得熬夜后补觉也缓不过来……”教室里响起一片“原来如此”的感慨。

这样的“同辈分享”正是学校“晚安计划”活动的一部分。川大附中西区校长助理刘晓川介绍,该活动由学校心理成长中心发起,八年级42名心理委员带头学习睡眠知识,通过手抄报、进班宣讲等方式,帮助同学们更加了解自己身体的运行机制。

活动开展了一段时间后,同学们不仅自己“睡得好了”,还把学到的睡眠知识分享给家人。一位家长表示:“以前都是我催孩子睡觉,现在反过来了,他天天盯着我收手机,我们都做到了早睡早起。”



“昨晚一直做梦,又没睡好。”看着妈妈睡眼惺忪地诉苦,四川大学附属中学西区学校(以下简称“川大附中西区”)八(13)班学生黄兰溪摇摇头,解释道:“做梦并不等于没睡好,做梦有时还能帮我们整理情绪、提升创造力呢!真正影响你睡眠的,是睡前刷视频的坏习惯。”

借着从学校学到的睡眠知识,黄兰溪监督全家人睡前远离手机、拿起纸质书阅读。坚持了一段时间,大家发现,不光觉睡得香了,第二天的精神也更好了。

如何赶走失眠困扰?睡眠时,大脑和身体里藏着怎样的奥秘?本期“好奇实验室”邀您一同走进川大附中西区“晚安计划”的活动现场,了解睡眠知识,攻克睡眠难题,解锁适合自己的“好眠良方”。

的困扰。老师告诉我们,考前出现紧张心理是正常现象,允许它自然发生就好,不要让‘快点睡着’变成新的压力源。”接纳自己的情绪,同学们发现,睡个好觉,不用“硬来”。

“电子产品的蓝光会抑制褪黑素分泌,如果养成了‘刷会儿视频再睡觉’的坏习惯,会很难快速进入梦乡。”梁延林提醒,很多人总喜欢睡前玩手机来放松,这会给视力和睡眠质量带来不好的影响。

“睡眠是人体重要的‘充电’过程,可不能小瞧了它的作用。”学校心理健康教育教师袁夷瀚以青少年的学习为例,白天没巩固的知识点,暂时储存在短时记忆,睡眠时会完成巩固、转移两大核心工序,把知识永久存入大脑皮层,也就是长时记忆区。在睡个好觉之后,往往会感觉知识点记得更牢,记忆力、专注力和思维力都会有明显提升。

此外,睡眠还是情绪的“稳定器”。“大脑里的杏仁核就像情绪的‘油门’,容易放大烦躁和焦虑;而前额叶就像‘刹车’,负责理性控制。”袁夷瀚解释,如果睡不好,前额叶疲劳罢工,杏仁核过度兴奋,情绪就很容易失控。而情绪焦虑又会进一步干扰睡眠,让人陷入身心俱疲的困境。

学校心理健康教育教师陈瑶表示,好的睡眠不仅能提振精神,更是身心健康的重要保障,“好好睡觉,睡个好觉”对孩子而言,好处直接体现在学习效率和身体发育上,精神饱满地上课,事半功倍;对成人而言,早睡早起,能有效增强个体免疫力,延缓大脑衰老。

知识科普站

告别“睡不好” 掌握好眠小妙招

平时总觉得睡不够,周末即便一觉睡到

中午,也不能“补足精神”,这是为什么呢?对此,四川大学华西医院睡眠中心主治医师李桃美从专业角度给出解答:这可能是“睡眠节律”出了问题。

她指出,平时熬夜、睡眠不足,周末却过度补觉,相当于让身体在两种作息节律之间反复切换。这样不仅无法弥补睡眠不足,还会加重周一早晨的睡眠惯性,导致起床困难、日间困倦,形成“越补越累”的恶性循环。那怎样才能科学的补觉方式呢?李桃美表示,周末可以适当延长一到两小时睡眠时间,既能适当休息,又能保持整体睡眠节律的稳定。

理论上,6岁至12岁的儿童每天需要9—11小时的睡眠,13岁至18岁青少年每天需要8—10小时睡眠;加之很多家长坚信“多睡才长得高”,因而对孩子睡眠时长的要求近乎苛刻。

“家长对此不必过于焦虑。”李桃美表示,这份标准只能作为普遍参考,睡眠需求存在个体差异,影响孩子身体发育、精神状态的因素还有很多,规律作息和深度睡眠质量比单纯凑够8个小时更重要。比如,孩子只睡了7个小时,但上课精神饱满、注意力集中,家长就不用过分担心,部分人天生“短睡眠”也能完成大脑修复;反之,如果孩子每天都睡够了10个小时还是昏昏沉沉,意味着睡眠质量低下,或者身体出现其他问题,需要重视。

不过,从长期健康角度看,李桃美建议,无论青少年还是成年人,都应尽可能地保证充足且稳定的睡眠时长。

有同学问:遇到第二天有考试、比赛或重要活动时,就特别容易“失眠”,该怎么办?李桃美表示,因压力而引起急性失眠是正常现象,随着事件过去,睡眠也会逐渐恢复,首先要放平心态,做好心理调适;其次,可以通过放松身体,比如睡前进行腹式呼吸训练,来减少大脑对睡眠的警觉。

家庭小课堂

从今天开始 全家一起睡个好觉

睡个好觉,可不是孩子一个人的功课。家长的言传身教和良好的家庭氛围,对孩子养成良好的睡眠习惯有着至关重要的影响。

陈锦昊分享,以前家人在睡眠问题上有不少的分歧和困惑。参加“晚安计划”后,他主动把学到的睡眠知识带回家,并制定了“家庭睡眠公约”,一段时间后,全家人都戒掉了睡前手机依赖,养成了早睡早起的规律作息。

陈瑶提议,家长和孩子一起固定作息,帮身体定好“生物钟”,养成按时睡觉的好习惯。睡前1小时,全家人共同打造“睡眠友好环境”,远离咖啡、浓茶、功能性饮料等“兴奋源”,主动放下手机和平板电脑,用看纸质书或轻松的睡前聊天替代电子产品使用,睡觉时保持房间黑暗、安静,让卧室真正成为“睡眠圣地”。

同时,建立家庭专属的“睡前仪式”也相当重要。袁夷瀚建议,每晚睡前可以固定做相同的3件事,比如喝一杯温牛奶、做5分钟轻柔拉伸、完成10页轻松的阅读,让身体形成“做完这些就该睡觉了”的条件反射。

李桃美补充,不少孩子睡前“脑子静不下来”,总忍不住复盘当天的学习或计划明天的安排,其实是焦虑情绪在干扰睡眠。她建议睡前不要做高认知负荷的“脑力活动”,设置一个“思考截止点”。此外,褪黑素、香薰仪等产品,更多起到“安慰剂”的效果,不建议长期依赖。

李桃美指出,在孩子有轻微睡眠困扰时,家长可以适当询问,给出建议,共同制订睡眠计划,并交由孩子自己执行;而当孩子养成有规律的作息后,家长要学会放手,让孩子做自己睡眠的主人。

一分钟自测睡眠状况

您的睡眠“及格”了吗?

好好睡觉,是治愈身心的一剂良药。这份睡眠状况自评量表(来源:《健康心理学杂志》),是目前被广泛使用、适合普通人自测的睡眠评估工具,读者们可以根据最近一个月的真实情况打分,展开快速自测。

打分方法:选①得1分,选②得2分,选③得3分,选④得4分,选⑤得5分。

1. 您觉得平时睡眠足够吗?
①睡眠过多了 ②睡眠正好 ③睡眠欠一些 ④睡眠不够 ⑤睡眠时间远远不够
2. 您在睡眠后是否已觉得充分休息过了?
①觉得充分休息过了 ②觉得休息过了 ③觉得休息了一点 ④不觉得休息过了 ⑤觉得一点儿也没休息
3. 您晚上已睡过觉,白天是否打瞌睡?
①0~5天 ②很少(6~12天) ③有时(13~18天) ④经常(19~24天) ⑤总是(25~31天)
4. 您平均每个晚上大约能睡几小时?
①>9小时 ②7~8小时 ③5~6小时 ④3~4小时 ⑤1~2小时
5. 您是否有入睡困难?
①0~5天 ②很少(6~12天) ③有时(13~18天) ④经常(19~24天) ⑤总是(25~31天)
6. 您入睡后中间是否易醒?
①0~5天 ②很少(6~12天) ③有时(13~18天) ④经常(19~24天) ⑤总是(25~31天)
7. 您在醒后是否难于再入睡?
①0~5天 ②很少(6~12天) ③有时(13~18天) ④经常(19~24天) ⑤总是(25~31天)
8. 您是否多梦或常被噩梦惊醒?
①0~5天 ②很少(6~12天) ③有时(13~18天) ④经常(19~24天) ⑤总是(25~31天)
9. 为了睡眠,您是否吃安眠药?
①0~5天 ②很少(6~12天) ③有时(13~18天) ④经常(19~24天) ⑤总是(25~31天)
10. 您失眠后心情(心境)如何?
①无不道 ②无所谓 ③有时心烦、急躁 ④心慌、气短 ⑤乏力、没精神、做事效率低

测试可能性结果

22分及以下:睡眠基本正常
23~29分:存在轻度睡眠问题
30~39分:存在中度睡眠问题
≥40分:存在重度睡眠问题,建议就医

本量表为辅助评估工具,测量结果仅供参考,不能替代专业的医学诊断。



本版图片均为资料图片

学习好习惯,坚持养出来

本期解忧人

钟文娟:成都市新都区繁江小学教师,17年班主任工作经历,获“成都市优秀班主任”“成都市优秀德育工作者”等荣誉。

班主任解忧室

家长忧心事

孩子有一个“学霸”弟弟,但他现在成绩之所以还过得去,主要靠那点天赋,他既不爱复习,又不喜欢预习。这种不良的学习习惯该如何改正?

亲爱的家长,我感受到了您的担忧:没有良好的学习习惯,虽然短期内看不出问题,但升入高年级后状况可能会集中显现。希望我提供的这份建议,能为您解忧。

一、放下焦虑,为情绪松绑

家长放下焦虑,才能更有耐心和信心引导孩子养成良好学习习惯。首先是放下“现在不改就完了”的想象型预判。家长总有“不预习或不复习→没有良好的学习习惯→高年级跟不上→学业失败”的逻辑,并试图用这样的思维“恐吓”孩子。殊不知,家长越焦躁,越施压,孩子越抵触。其次是放下“一步到位”的期待。习惯养成需要时间,家长要接受孩子很可能在习惯养成前的很长一段时间里,完成度都不高——这不是他故意对抗,而是大脑还未形成自我管理的“线路”。

最后要放下“孩子有错”的责备。孩子不爱在学习上花时间是有多原因的,在遇到较大挫折前,确实很难体悟到好习惯的重要性。

家长只有做好了上述思想准备,把“孩子该怎么做”换成“我可以怎么引导”,才能更好地解决问题。

二、关注原因,为现状溯源

孩子不愿意自主学习,很多时候并非“懒”,主要原因有以下四种:“天赋红利”产生的错觉。低龄段孩子没有“好习惯带来好结果”的意识,加之知识浅、内容少,他凭课堂听讲就能考得不错,形成了“学习习惯不重要”的错误认知。没有尝到“及时甜头”。预习/复习不像打游戏有即时反馈,也不像做作业有完成感,确实很难让孩子长期坚持。学习上“走过场”。许多孩子以为

预习就是随便翻翻书,复习就是简单看看笔记,只要形式上做了就可以了。

三、行动有方,为孩子助力

习惯培养甚是“磨人”,通常会经历强制期、反复期与巩固期3个阶段。根据描述,您的孩子很可能正处于强制期或反复期——这个阶段最容易半途而废,也格外考验家长的耐心。

1. 让孩子愿意做。

首先,家长要让孩子感受到好习惯有用。可以通过正向肯定激发孩子“预习/复习”的意愿,用亲子阅读或生活实例类比的方式替代每日叮嘱,让孩子从实践中明白:天赋虽是优势,但很容易被消磨,良好的学习习惯才是蓄力和稳住节奏的关键。

其次,借助老师的力量让孩子清楚认识到坏习惯的不良后果。比如孩子未预习时,请老师抽他朗读课文,当他朗读不够流利,老师就可以顺势提

醒预习的重要性。您还可以借此机会,请老师交给您检查预习的任务,这样就能名正言顺地“履职”了。

再者,在孩子习惯养成的初期,可设定一些小到几乎不可能失败的目标,帮助孩子迈出第一步。比如,每天用7分钟预习,读一读新课文,圈出生字;复习则用3分钟,可重做一道之前做错的题目,或复述当天学到的一个知识点。

2. 让孩子会做。

很多家长告诉孩子要自律,但自律到底是什么、怎么做,孩子根本就不明白。以预习和复习习惯的培养为例,我建议家长向各科老师了解对应学段的具体要求,细化到每一单元和课时,整理成表格记录,这样孩子能清晰明确每天的任务,家长也可以对照进行检查。

值得注意的是,家长可以帮孩子拆解预习/复习的目标,但不要随意给孩子拔高学习要求。

3. 让孩子持续做。

对小学低段的孩子,可以采用“游戏化设计+即时微奖励”的方式让他有获得感,来度过习惯培养的强制期和反复期。

制作“预习挑战卡”:设计趣味闯关任务卡(如找出3个生词、提出1个问题、猜一猜明天老师会讲什么等),每完成一张卡,可以获得1枚贴纸;

“5分钟快问快答”复习:家长扮演学生,孩子扮演老师,限时5分钟,引导孩子讲解当天所学内容。完成后可适当奖励,以此激励孩子坚持每日复习。

设置“奖励兑换机制”:每主动预习/复习1次,得1枚贴纸,每周兑换1次小奖励。

4. 让孩子主动做。

坚持每日记录微小进步,让孩子看见自己的成长,增强他的自我效能感和胜任感,让孩子主动学习。

当孩子有了学习动力后,就会主动完成预习/复习了。此时,家长可以每周抽查2—3次,并对孩子的主动性进行鼓励,慢慢地,孩子形成预习/复习“自动化”,养成自主、自律、自查的学习习惯,家长就可以放手了。